

# Temps d'écran ou de jeu?



De la 1<sup>re</sup> à la 3<sup>e</sup> année

Nous utilisons les écrans chaque jour pour regarder des émissions, jouer à des jeux et apprendre de nouvelles choses. Les écrans peuvent être amusants et utiles, mais il est également important de prévoir du temps pour d'autres activités!

Pour cette activité, vous répartirez les différentes activités en temps d'écran ou en temps sans écran. Regardez chaque activité et indiquez si elle a besoin d'un écran ou non.

**Remarque:** Certaines activités peuvent être faites avec OU sans écran – vous pouvez l'inscrire dans les deux colonnes!

	temps d'écran	temps sans écran
Regarder des vidéos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jouer à des jeux vidéo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lire un livre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Danser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire ses devoirs à l'ordinateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jouer dehors	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire des appels vidéo à la famille ou aux amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Construire avec des blocs ou des LEGO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Écouter de la musique sur un téléphone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jouer à un jeu de société	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Activité de défi :** Au verso de cette page, dessinez votre activité préférée devant l'écran et votre activité préférée sans écran

